

穩定米糠

# 讓你邁向 更健康的秘訣



“世上有許多人因為心臟疾病、中風、  
癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病等的慢性疾病  
而飽受摧殘及生命減短。”

世界衛生組織總幹事李鐘郁

如今有一種史無前例、價格相宜的濃縮全營養食品來源，  
可為上述及下列疾病的患者提供幫助：

過敏  
關節炎，疼痛及僵硬不適  
血糖失調  
腦衰竭  
心血管疾病  
白內障  
便秘及痔瘡  
超重  
痛風  
頭痛  
高血糖  
高膽固醇  
高三酸甘油酯  
免疫機能障礙  
腎結石  
精力不足  
記憶力衰退  
更年期症狀  
骨骼疏鬆  
過胖  
消化不良及消化失調  
肝功能欠佳  
未老先衰  
皮膚發疹  
等等

## 健康以自然為本

儘管我們的身體經常面對來自環境污染的毒素侵襲、心理壓力的蹂躪，以及因不良飲食和睡眠習慣而飽受折騰，我們卻能憑著驚人的“能量”而保持健康無恙。這種“能量”歸功於人體本能的抵抗力。要充實這股抵抗力，最好的方法就是攝食充滿養份的全營養食物以獲享個中營養（例如抗氧化劑和必需胺基酸）所帶來的強身效益。

## 重新發掘米中奧秘

米是我們世代以來的主食，然而，米的強大功效卻一直不為人知，直至最進的科技研究成果才得以揭曉個中的全面營養潛能。如今，世界各地的醫生、科學家和保健業者都不約而同地對一顆小小米粒所蘊藏的豐富寶藏感到敬佩不已。



根據資料顯示，早在公元九千年前，人類已懂得種植稻米。如今，這種農作物已成為一種普遍食用的穀糧及大多數家庭必備的主食。全球有一半的人口視米糧為生命力。人類現時所攝食的熱量有五分之一是來自米糧，而全球稻米生產量每年高達逾六億噸。

米含有大量的蛋白質、維生素、礦物質、植物營養素以及超過一百二十種抗氧化劑、輔助因子和催化劑。不過，以往我們只攝取其營養價值的一小部份，因為大部份的營養往往在碾穀過程中破壞或丟棄。

在碾穀過程中，第一個步驟就是去除稻穀的外殼，使之變為一般所稱的“糙米”。



下一個步驟是去除米粒的麩皮和胚芽，使之變為“白米”。這個步驟剝除了米中的大部份營養價值，因為，胚芽和麩皮雖然只占米粒體積的8%，卻富含65%的營養成份。

世代以來，精緻的白米（僅提供份量微薄及空泛意義的熱量）被視為名望及在文化上扮演著重要的角色，而營養豐富的糙米反而被視為不符合“口福”標準的窮人食物或動物飼料。

一旦瞭解米的大部分營養是在麩皮和胚芽之後，注重保健的人士便開始食用糙米。有人甚至以米糠作為補給品。然而，這種食法依然未能充分攝取米的全面營養效益！

稻穀一旦去除了外殼，就會釋出一種被稱為脂肪酶的酵素，並立即導致米糠中有益健康的油份開始變質。幾個小時內，這些從米粒中分隔出來的麩皮會變得不適合人類食用而最終被丟棄或作為農場禽畜飼料。

未經加工處理的糙米(附有完整無缺的麩皮)會迅速變質。變質的食物是致癌物（會導致人體罹患癌症的風險增加），為了避免這方面的問題，生產商便開始加工處理米穀。他們應用化學物、微波加熱及其他“侵略性”的方法以制止脂肪酶的活性。只可惜，這些方法卻破壞了米穀中對熱極之敏感的珍貴植物營養素。結果，所生產的米糠和糙米雖有很長的貨架壽命，卻失去豐富營養。

最近，一家公司發現和研創了一種已取得專利權的非化學物加工科技，能在沒有破壞或降低個中營養價值的情況下使米糠保持穩定狀況。這家公司的專利方法選擇性地使米穀中的脂肪酶去活化，而又不會破壞對熱敏感的营养素。

這種方法所生產的米糠不僅免除微生物侵害，而且含量高於其他米穀產品的微營養素和抗氧化劑。它含有低誘發過敏的優質蛋白質和有益健康及具耐受性的纖維素，而且不含穀膠和乳糖，所以適合男女老幼每天安全食用。



**以適當處理方法予以穩定的米糠成為大地上最富含營養的食物之一！**

穩定米糠確實是營養的源泉！它含有蛋白質（胺基酸）、維生素、礦物質、植物營養素、Omega3、6和9，以及一百二十種已知的抗氧化劑、補助因子

和催化劑，包括生育三烯酚類、輔酶Q10、 $\alpha$  硫辛酸、IP6及稀有又強效的Gamma Oryzanol。在詳細探討穩定米糠的各種營養成分之前，讓我們先看一看此超級食品到底有何與眾不同處！

**超級食品富含大量天然營養素 - 最好是每一天卡熱量和所花的每一塊錢都有很高營養比例。廣為人知的超級食品包括螺旋藻、綠藻、綠茶、大蒜、漿果、十字花科蔬菜、籽苗以及經過適當方法發酵的水果和蔬菜。**

個中營養素必須純屬天然！

## 人類與大自然的角逐

科學家幾乎每一天都會“發現”一種新的營養素，幾個月內便會把有關營養素添加於營養配方之中。當然，這些被“發現”的營養其實一直以來都存在，只是科學家們並不知道罷了！數百萬年以來，生命的形成就是來自天然食物資源，這些天然食物不僅含有重要營養素，也含有可被人體吸收的輔助因子和催化劑。

科學家們也許需要好幾百年的時間才能完全掌握和複製大自然所賜營養的奧妙，而所研製的丸劑，價錢肯定不便宜！

Cornell大學所進行的研究發現，存在於自然界的許多防癌物質都無法以維生素補給品作為複製取代品。最近刊載於*Townsend Letter for Doctors and Patients*的一篇文章提到：



**“每一種維生素其實就是一組因化學作用而產生關係的化合物。一旦把組合中的維生素離析成多份單一、不完整的維生素，這些維生素就會從一種在生理上具生化活性的微營養素轉成另一種力量被剝弱及喪失能力的化學物；這一類化學物對活細胞的益處微乎其微，甚至毫無價值。”**

根據常識和科學觀，要攝取維生素，最好的方法是攝食全營養食物。

全營養食物含有多種營養以及使其全面發揮作用的必需輔助因子和催化劑。

經過離析及合成的營養素（例如藥劑）往往不含這一類輔助因子和催化劑，因此人體更難加以吸收。

科學家和保健業者都一致認同營養補給品應取自食物和食物濃縮物，因為這一類來源含有完整無缺的維生素複合物，而個中營養素也保存其健全功能。只可惜大多數人往往無法攝取足夠的健康食物以供應每日所需的營養份量。



**你目前的日常飲食也許只能為你提供少於1%符合RDA水平的必需營養素！**

如今，有了新突破的穩定技術，所生產的米糠將有助於彌補這方面的不足。讓我們來看看穩定米糠中的營養素所帶來的眾多好處。

## 制止自由基侵害

自由基是人體新陳代謝作用所自然產生的一種副產品，不過，當身體受毒素、農藥、菸煙、精神壓力、疾病或精疲力竭等等因素所支配時，就會產生過量的自由基。

自由基是一個非常不穩定的分子或原子，由電子來附合成對。為了恢復其分子穩定性，自由基往往會攻擊其他分子以竊取電子。被攻擊的分子一旦失去原有的電子就會變得不穩定，隨之出現向下盤旋的破壞局面。自由基是導致疾病和老化跡象的主要因素，因為自由基能破壞任何一種細胞，包括腦細胞和去氧核糖核酸。

**自由基的破壞力會隨著年齡的增長而累積及加劇。它被認為是導致幾乎每一種健康問題和疾病包括：粉刺、阿茲海默症、關節炎、癌症、慢性炎症、薪金疾病、不孕、帕金森症、未老先衰和中風的罪魁禍首。**

穩定米糠含有逾一百二十種抗氧化劑、輔助因子和催化劑，能保護人體細胞免受自由基侵害。抗氧化劑就好比細胞的貼身保鏢，能在細胞受攻擊時挺身而出，保護細胞免受破壞。維生素C和E是眾所週知的“防禦者”，科學家還發現

例如輔酶Q10、 $\alpha$  硫辛酸、低聚原花青素（OPCs）生育酚類及生育三烯酚類（TOCOLS）、IP6、穀胱甘肽、超氧化物歧化酶、類胡蘿蔔素、硒、植物甾醇、Gamma Oryzanol、葉黃素和番茄紅素，穩定米糠含有上述所有抗氧化劑及其他不勝枚舉的成分！

抗氧化劑能獨自運作，不過，在團隊合作的情況下往往效力更佳。每一種抗氧化劑都各有所長，一旦結合力量便能產生協同作用，所以，若擁有種類更廣泛的抗氧化劑就能提供更周全的保護。有些抗氧化劑在被自由基消滅時反而會復甦。穩定米糠含有這一切具有協同作用的“作戰好搭檔”。

根據專注於抗氧化劑研究的Dr. Lester Parker 認為，“確實有數以千計的研究結果證實抗氧化劑有助於預防多種疾病，不僅能增強生命力，也極可能延長壽命。”



抗氧化劑就好比細胞的貼身保鏢



有關抗氧化劑的研究實際上已產生綜合結果。如果自由基四處肆虐，結果可能是破壞和疾病；但若所有自由基都被消滅，免疫系統就無法利用它們的破壞力去消滅外來的侵襲。其中的微妙之處需要明智的協調。

既然我們無法完全瞭解抗氧化劑與自由基之間如何互動，最好的方法，根據Barry Halliwell和其他科學家的論點就是堅持攝食含各類天然抗氧化劑及輔助因子的健康食品，因為我們的身體自有分寸地自行取捨。

近期的研究發現，穩定米糠與其他28種廣為人知，含高抗氧化劑的水果、果仁和蔬菜相比，其ORAC值（氧基吸收力）最高。

## 食物中的總抗氧化能力

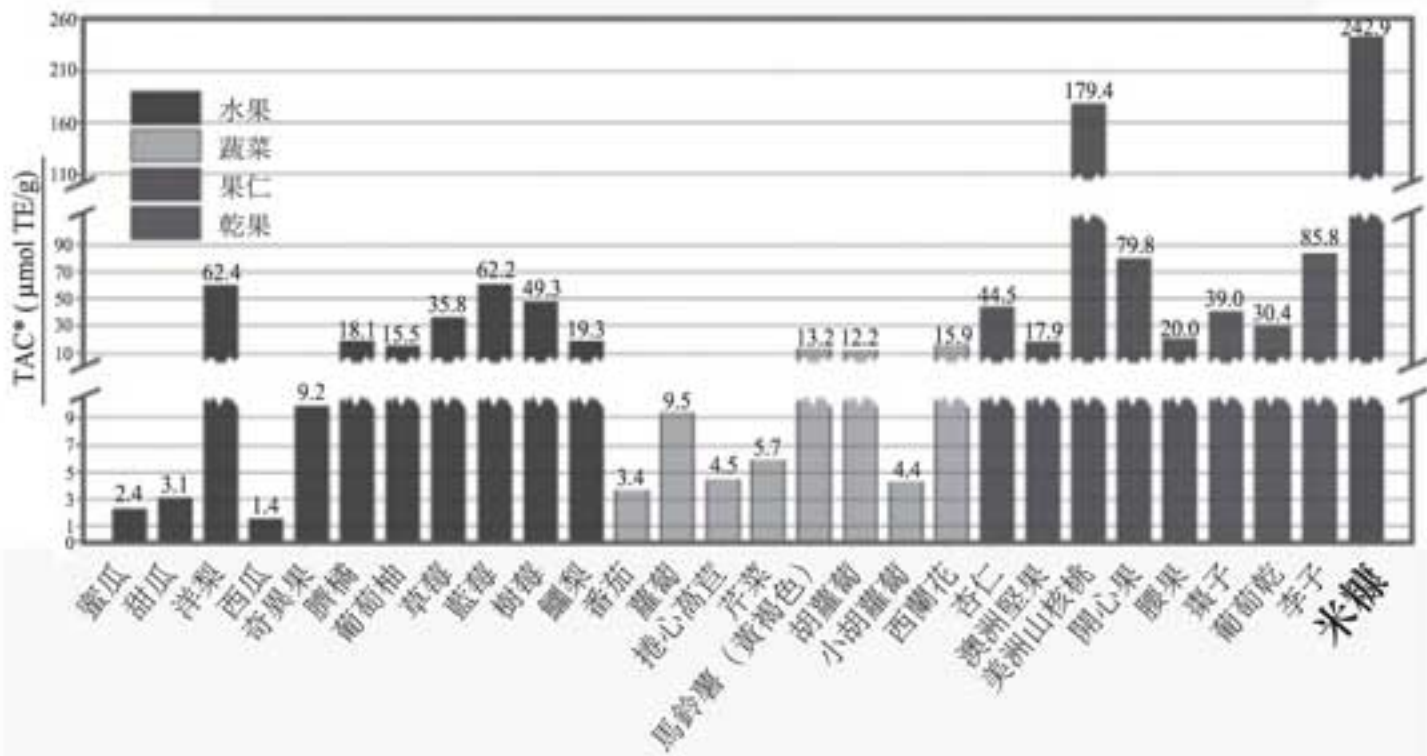


圖1. 28種特選食品的總抗氧化能力（親水性和親脂性ORAC<sub>FL</sub>）

所示結果是以每公克為新鮮重量（FW）pmol Trolox Equivalent (TE)為代表。同一組的食物樣品都被集中在一起以做比較。

USDA Arkansas Children's Nutrition Center, USDA 1120 Marshall Street, Little Rock, AR 72202, USA

Nutrient Data Laboratory, USDA Beltsville Human Nutrition Center, 10300 Baltimore Ave, Beltsville, MD USA

\* 總抗氧化能力

根據Xianli Wu et al. 食品構成成份及分析期刊中所載修改而成（17（2004）407-422）

研究結果亦顯示，米糠是總ORAC值中具有最高親脂性的食物（甚至高於鱷梨）。由於脂溶性抗氧化劑（具高親脂性）留存在人體的時間比水溶性抗氧化劑更久，而且更易滲透細胞膜。

所以親脂性抗氧化劑高的食物對身體健康扮演著重要的角色。

## 抗氧化能力 - 親脂性

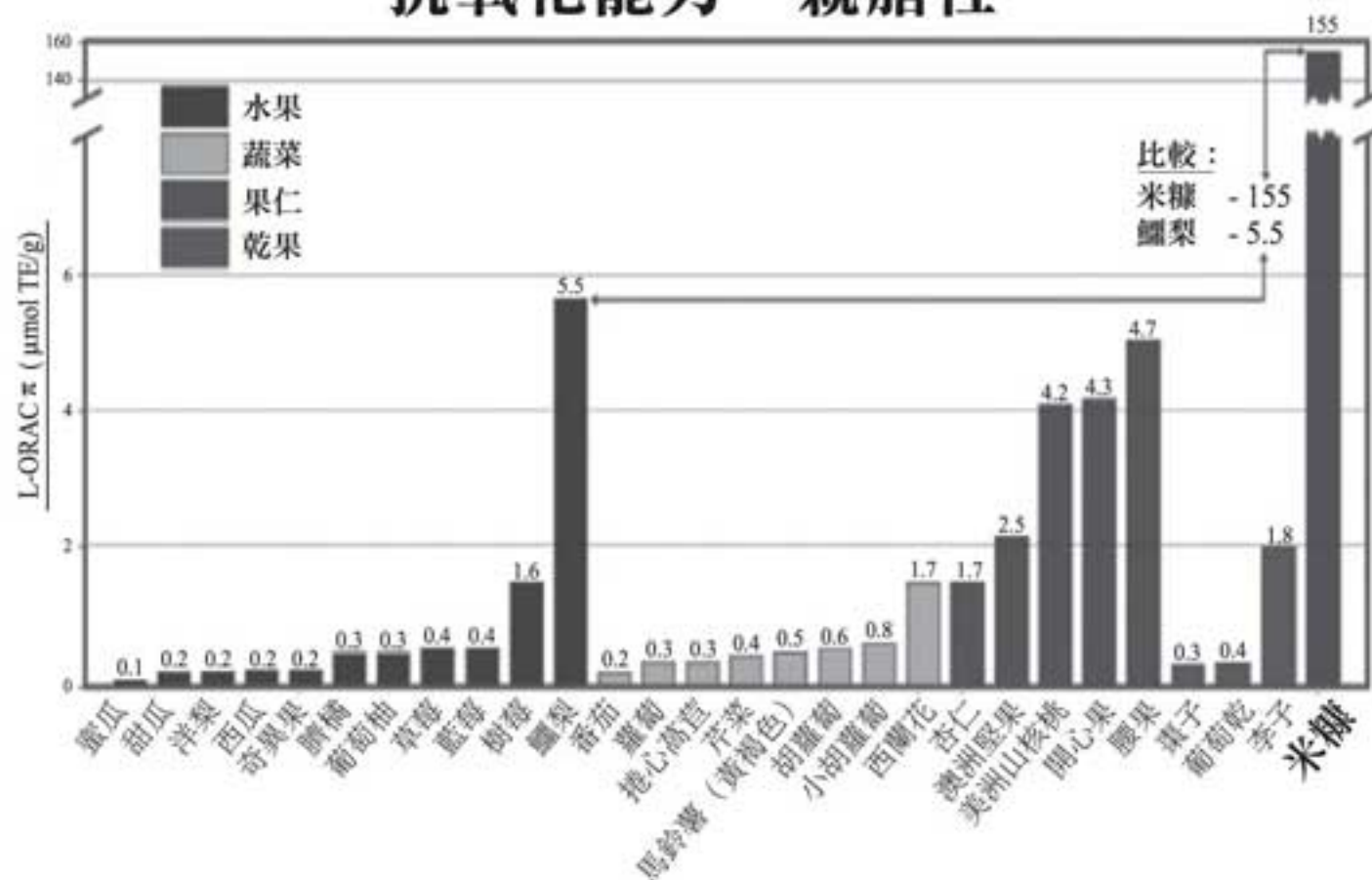


圖3. 28種特選食品的親脂性ORAC<sub>FL</sub>值。

所示結果是以每公克為新鮮重量 (FW) Pmol Trolox Equivalent (TE)為代表。同一組的食物樣品都被集中在一起以做比較。

USDA Arkansas Children's Nutrition Center, USDA 1120 Marshall Street, Little Rock, AR 72202, USA

Nutrient Data Laboratory, USDA Beltsville Human Nutrition Center, 10300 Baltimore Ave, Beltsville, MD USA

根據Xianli Wu et al.食品構成成份及分析期刊中所載修改而成 (17 (2004) 407-422)

穩定米糠具有種類可觀的脂溶性和水溶性抗氧化劑，能由內而外全面保護人體細胞。它的抗氧化劑全都附有具協同作用的輔助因子和催化劑，能發揮卓越防禦作用，抗癌症及其他變性疾病（伴隨年老及器官退化而發生的疾病）。

穩定米糠所含的其中一種最強效抗氧化劑 - α 硫辛酸是兼具水溶性和脂溶性的抗氧化劑。它能滲透及保護人體每一個細胞，而且能使人體的穀胱甘肽（一種主要的細胞抗氧化劑）自然地激增。研究顯示，α 硫辛酸能保護紅血球和脂肪酸免受氧化侵害，並能保護細胞免受UVA 破壞。

## 使血糖水平回復正常

全球有逾一億八千萬人患有糖尿病。每年超過一百萬人因糖尿病而致命。

穩定米糠獲頒發美國發明專利 #6,303,586 B1 2001，作為“糖尿病、高血糖和低血糖的補助療法。” 穩定米糠也獲得美國發明專利 #6,350,473 B1 2002，作為“控制血清葡萄糖的方法”，因為研究顯示，它為患有第一型和第二型糖尿病的受試驗者降低血葡萄糖水平和糖基化血紅蛋白水平，並能促進胰島素的合成。

每天食用兩次穩定米糠，持續8個星期後，空腹血清葡萄糖水平顯降10至33%。其他研究證實，穩定米糠能有效地控制和管理糖尿病患者的血清葡萄糖水平。

穩定米糠所含的維生素B複合物、Gamma Oryzanol、蛋白質、複合碳水化合物、鉻、多醣、半纖維素、脂肪、纖維素、生育酚類、生育三烯酚類和抗氧化劑，在葡萄糖代謝過程中扮演著舉足輕重的角色。

這不僅是糖尿病患者的一個好消息，任何患有低血糖症、高血糖症、胰島素抗性或綜合症狀的人士都可從中受益。

許多食用穩定米糠的人都表示對糖的渴望降低了，因飲食習慣而致血糖升降所帶來的情緒波動問題也減少了。



## 降低膽固醇及預防心臟疾病

全球有數以億計的人口面對高膽固醇問題，這個問題無形中提高了他們罹患心血管疾病（例如動脈硬化、動脈粥狀硬化症、中風和心臟病）的風險。在美國、澳洲、印度和馬來西亞，心血管疾病是頭號殺手，而這種疾病發生率在整個亞洲有迅速增加的趨勢。每年有超過一千七百萬人死亡於心血管疾病。腰圍出現脂肪積聚的人士往往風險較高。

降低膽固醇有助於降低因心臟疾病和中風而致命的風險，不過，醫生所開的降膽固醇藥物（statins）具有危險的副作用。較為安全及自然的降膽固醇方法是以穩定米糠之類的產品來改變你的飲食。研究顯示，穩定米糠中的纖維素、脂肪酸和營養素能有效地降低血清膽固醇和三酸甘油酯。

穩定米糠獲頒發三項美國發明專利（#6,126,943, #6,558,714 B2及#6,733,799 B2）



作為有效“控制高膽固醇，高血脂症和動脈粥狀樣硬化的方法”。

穩定米糖所含的好幾種營養，例如纖維素、胡蘿蔔素、植物甾醇、Omega 3 和 Inositol Hexaphosphate (IP6)，在抑制血小板集聚、降低膽固醇和三酸甘油酯水平

方面具有關鍵作用。研究顯示這些營養素及其它有增效作用的過程能夠：降低LDL和提升HDL；減少脂肪和膽固醇吸收；促進脂肪、膽固醇和膽酸的排泄；降低血壓；降低三酸甘油酯；抑制血小板集聚；抑制主動脈條紋的形成；增強植物甾醇在結合份量上的競爭力，抑制HMG CoA還原酶以及抑制磷脂酸A2、凝血噁烷B4和環前列腺素的分泌。研究也顯示，輔酶Q10能對血壓和膽固醇素產生良好作用，並能促進心肌能量及有助穩定心悸問題。

綜合上述各項機能，減低讓你成為中風或心臟病受害者的風險。

## 增強免疫力以預防退化性疾病和未老先衰跡象

異常的細胞、病菌和病毒一直在我們體內增生，不過，我們的免疫系統通常可及時把它們消滅，使他們沒有機會演變成疾病或癌症。

免疫系統是一個錯綜複雜的網絡，能協調各項保護人體免受微生物（包括細菌、病毒、真菌和寄生物）侵害的活動，並制止異常細胞增生。此系統能保護我們免於各種疾病感染。不過，免疫系統會因為缺乏營養支援、久病和炎症，以及我們每天所承受的致癌物、危險金屬、毒物、毒素和精神壓力而逐漸弱化。

免疫系統一旦弱化，即使是感染傷風或感冒三類的小病也會演變成危及性命的大問題。要防禦病侵，最好的方法是確保自己有個強健的免疫系統。

我們必須攝取充足的營養以強化和支援免疫系統，尤其是年屆50歲之後，原因是人體固有的抵抗力會隨著年齡的增長而減退，故有必要予以補給。



存在於植物中的Sterols（甾醇）和 Sterolins 是極佳免疫力增援物，能幫助免疫系統制止癌症、殺菌、消滅病毒和延緩老化過程。研究顯示，這兩種物質能使感染HIV 病毒的病人免於形成愛滋病。



穩定米糠含有非常豐富的Sterolins和植物甾醇，能發揮強效抗病毒和抗菌功效。

穩定米糠也含有以下對免疫系統有助益的成份：

- 多醣（能促進免疫機能）
- Gamma Oryzanol 及其他植物營養素（能促進免疫反應及降低親發炎細胞質分裂）
- Omega3、6 及9脂肪酸和Tocols（能抑制抗去氧核糖核酸的自身抗體）
- 輔酶Q10（廣為人知的免疫增強劑，常被作為改善心血疾病、帕金森症、肌肉萎縮症、癌症、糖尿病、不孕、愛滋病、哮喘、甲狀腺失調和牙周病。
- $\alpha$  硫辛酸（對於抵抗氧化壓力和自由基侵害非常有效）。

## 降低癌症風險

癌症已成為全球人口最主要的奪命病因。預計在未來的十年將有八千四百萬人死於癌症。導致癌症的原因非常複雜，但許多人都知道有助於降低癌症機率的因素。其中關鍵是避開毒素和攝食健康食品，而穩定米糠含有多種能幫助防癌的营养素。

研究結果顯示，Sterols（甾醇）/ Sterolins及Omega 3、6和9能促進天生殺手細胞(NK 細胞)的活性，並能充作強效的免疫調節劑以治理免疫機能障礙，使免疫系統恢復正常。

Gamma Oryzanol是一種抗誘導有機體突變的物質。肌醇、IP6、多酚、纖維素，生育三烯酚類和抗氧化劑具有抗致癌物作用。多酚和生育三烯酚類能抑制第一期微粒體酵素，而穩定米糠中的脂蛋白則能抑制異常細胞增生。

無數的流行病學研究結果均顯示，攝食高纖維素與降低結腸癌和乳癌發生率有著密切關連。1992年，哈佛醫學院的研究人員在一項研究中發現，每天只攝取12公克纖維素的人士，其出現癌症前結腸病變的機率會比每天攝食大約30公克纖維素者高兩倍。科學家從理論上說明，不溶性纖維素能增加糞便體積，進而沖淡致癌物和加速把它們經由腸道下截排出體外。

有十二項研究發現攝食高纖維素與降低乳癌罹患率之間的關連。有些乳癌腫瘤在初期是因循環於血液中的雌激素而引起。科學家相信，纖維素能在腸道中把雌激素加以粘結，以免再被吸收至血液中，從而抑制腫瘤的生長。

研究顯示，IP6能產生顯著的抗癌作用，並能抑制腫瘤細胞在結腸、腸道和肝臟部位生長。

類胡蘿蔔素（包括存在於穩定米糠中的 $\alpha$ 胡蘿蔔素、 $\beta$ 胡蘿蔔素、葉黃素、蕃茄紅素、玉米黃質和前隱黃素/隱黃素）能提供強效防護作用，抗防多種癌症。蕃茄紅素更被認為與降低前列腺癌罹患率有所關連。

平葡酸（維生素B15）的獨特作用是能在生癌部位釋出一種氰化物，消滅癌細胞，同時為沒有癌變的組織提供滋養。



## 促進腸胃健康

有人說：多吃有營養的食物，身體自然健康。問題是：你所吃的東西並不是每一樣都能被消化、吸收和利用，只有能進入細胞的物質才是關乎健康的要素！

健康的腸道有助於確保你所攝食的營養素能夠有機會在你的身體發揮作用。要是結腸阻塞，身體的酸鹼值就會失去平衡，腸道內佈滿害菌，營養素根本是“英雄無用武之地”。

纖維素是消化系統的最佳“盟友”。無數的研究發現，高纖及低飽和脂肪的飲食與降低某些癌症、糖尿病、消化失調和心臟疾病的發生率有所關連。

醫生和科學家建議增加纖維素攝食量以防治多種疾病，包括心臟疾病、便秘、癌症（尤其是結腸癌）、痔瘡、憩室病、疝氣病、靜脈曲張、肥胖症、糖尿病和高膽固醇。不過，專家表示，大多數成年人只攝取預防第二型糖尿病、心臟疾病及其他疾病所需纖維的一半。

建議的最低纖維攝食量大約是14公克對每1000大卡熱量。男性每天需要30至38公克纖維素，女性則需25至30公克，且最好是來自全營養食品。現代的兒童大約只取得每天所需纖維素的百分之二十，這因素再加上不當飲食，正是許多孩子在步入青少年時期就患上文明流行病—第二型糖尿病的原因。

可食纖維之中有兩大重要種類，**溶性纖維**能在腸道中形成一種凝膠體及延緩碳水化合物消化過程，使糖份能慢慢地被釋出及吸收入血液中。這一類纖維素肩負降膽固醇和調節血糖的工作。**不溶性纖維**能完整無缺地流經腸道，它也能幫助排除有毒廢物，維持最平衡的酸鹼度以發揮最佳消化功能，並有助於預防結腸癌。

穩定米糠含天然溶性和不溶性纖維，有助於維持整體健康及保持排便正常。它



也能為患有過敏性腸道綜合症（IBS）和過敏性腸道病（IBD）的人士提供緩和保健支援。研究也顯示，它能促進腸內微生物的自然生態及使結腸腺瘤的發生率減低51%。

## 消脂

肥胖症與不斷增長的健康風險及死亡率有著密切關係，而這個問題在每一個國家、每一個年齡層都有不斷上升的趨勢。世界衛生組織認為肥胖症是一種危險的“全球流行病”，患者多達好幾千萬人。

我們的身體之所以對脂肪牢抓不放，其中一個原因就是飢餓的本能反應。要是你無法攝取周全的營養，你的身體就會處於飢餓的狀態，而在抓牢脂肪的同時又增加你的食慾。穩定米糠能為你提供種類廣泛的營養素，有助抑制這種本能反應。

穩定米糠能調節血糖、排除結腸毒素和代謝脂肪，透過這些過程便能幫助控制體重。

Gamma Oryzanol能對血脂產生良好作用，它能燃脂、調動貯存脂肪和增加無脂體積。

$\alpha$  硫辛酸被稱為“抗氧化代謝劑”，因為它能促進碳水化合物和脂肪的代謝過程。它能提升穀胱甘肽水平及調節胰島素和Leptin（一種有助於調節體重和脂肪沉澱的荷爾蒙），進而減少脂肪積存及幫助消脂。

穩定米糠也含有大量天然鎂。研究顯示，這種礦物質能抗防代謝綜合症及促進新陳代謝。



## 排毒

環境污染問題已達到令人憂心的程度，我們所處在的環境到處充斥著危險化學物和重金屬。每年有數十億磅有毒化學物被釋放於空氣和水源中，而由於地球是一個閉式生態系統，最嚴重的污染“災區”也許是遠在距離源頭好幾千里的地方。



有毒微粒會透過食物、空氣和皮膚進入人體。當你進食時，你也同時攝入來自農藥、人造色素、味素和防腐劑的毒素。當你呼吸時，污染空氣的毒素也同時被吸入體內。當你觸摸其他物體時，殘留的化學物會進入你的毛細孔，這種種因素都是足以引致呼吸系統受損、心臟疾病和癌症。

大部份的住家都免不了佈滿毒素，因為我們的衣著、廚具、地毯、傢具和織物，外層往往就是有危害的化學物。日常清潔用品、建築材料、牙醫用作補牙的材料和疫苗注射全都會導致毒素“泛濫”。

環境中的毒物和重金屬並不足以馬上構成生命威脅（除非你是超過敏或“中毒”已深），而隱藏的危機是日積月累所致。令人擔心的不是某一種化學物或金屬之害，而是經常曝露於各種各樣的毒素之中。這些毒素一旦在體內積結，我們固有的清除廢物系統就會不勝負荷，久而久之體內器官會受累，免疫系統也會受破壞。

以下各種問題被認為是毒素所致或因毒素而加劇：禿髮（脫髮和禿頭）、加速老化、阿茲海默症、貧血、關節炎、動脈粥狀硬化、注意力缺乏症（ADD）、孤獨症、先天缺陷、腦損傷、支氣管炎、各類癌症、心血管疾病、白內障、腦血管疾病、慢性疲勞、肝硬化、結腸炎、全身痙攣、癡呆、糖尿病、角膜移位、去氧核糖核酸受損、腦病、胎兒窘逼、纖維肌瘤、生殖器異常、痛風、心臟病、心臟疾病、肝炎、高血壓、免疫系統失調、淋巴細胞、T細胞及單核細胞抑制作用、腎臟受損及腎臟疾病、肝臟受損及肝臟疾病、肌萎縮性側索硬化症、狼瘡、智力遲鈍、流產、多發性硬化、神經病或神經炎、骨關節炎、骨骼疏鬆症、帕金森症、肺炎、生殖機能障礙、腎臟中毒、自然流產、中風和猝發（不省人事）。



現代生活，每天曝露於無法躲避的毒素侵害之下，我們必需盡快把這些毒素排出體外及盡可能減低這些毒素所帶來的侵害。

穩定米糠能從兩方面提供助益。第一、它的高纖含量能安全又快速地排除體內毒素。此外，它也能擦淨腸壁，清除腐化廢物，以免這些有害物質阻礙營養吸收及毒害身體系統。

第二、穩定米糠的強效抗氧化劑和營養能幫助抵抗自由基（由毒素所產生）侵害，穩定米糠所含的其中一些成份具有特佳排毒作用。

研究顯示， $\alpha$  硫辛酸能有效地清除肝臟的化學毒素。德國的內科醫師自19世紀60年代便開始採用 $\alpha$  硫辛酸以控制糖尿病性多神經病和肝硬化。有關治療方法後來還被應用於重金屬中毒、毒蘑菇中毒和與氧氣有關的疾病。 $\alpha$  硫辛酸被認為是良好的金屬螯合劑，因為它很容易被吸收入細胞內，而且能將之前與其他氫硫基蛋白粘合的金屬加以螯合。它能螯合（粘合及移開）水銀、鎘和鉛。

鈣、鎂、磷和Inositol Hexaphosphate (IP6)也可作為金屬螯合劑。

## 促進肝臟機能

除了可作為排毒劑，為身體清除一般毒素（減輕肝臟的負擔）之外，穩定米糠也含有對肝臟機能特別有幫助的營養素。肌醇、磷脂及維生素B複合物能為肝臟排毒，控制肝硬化和促進肝臟細胞再生。生育三烯酚類，Gamma Oryzanol 及其他抗氧化劑也具有保護肝臟的作用。

## 增強精力

食用穩定米糠的人士在食用了幾天或幾個星期之後，最普遍的效力之一就是精力顯著增強。





這可能歸功於穩定米糠所含的大量營養素和能增強精力的植物營養素，例如輔酶Q10、 $\alpha$  硫辛酸和維生素B群（包括Pangamic Acid）。

輔酶Q10是一種化合物，存在於人體的幾乎每一個細胞內，但其供應量會隨著我們年齡的增長而降減。它是能量代謝的要素，肩負把電子輸送至粒線體的重任，而且是細胞內的有效抗氧化劑。輔酶Q10能增強心肌的能量。它為身體提供所需能量，以作重建、修復、清除細胞廢物和毒素，以及抗防感染之用。

$\alpha$  硫辛酸也是細胞生產能量的關鍵要素。運動員一般都服用它以增強精力和增加肌肉的醣原貯存量。平葡酸(B15)能增加細胞內的氧量，而且常被俄羅斯運動員作為增進耐力、體魄和速度之用。

## 減輕頭痛及促進腦部功能

穩定米糠含有多種有助於消除疼痛及令你從容面對精神壓力的奇妙營養素。

研究顯示，輔酶Q10能減少偏頭痛達百分之五十，減輕疲勞及舒解精神疲倦。 $\alpha$  硫辛酸能強化記憶力及幫助預防腦部老化。維生素B群能減輕精神疲勞、鎮靜神經系統及舒解精神壓力。鉀能輸氧至腦部，促進腦部功能。磷脂醯絲胺酸能增進記憶力、精神集中力和專注力。



排毒對身體健康的每一方面都有幫助。

一旦排清毒素，身體功能運作得更順利—包括腦部功能。穩定米糠能提供極佳配搭的排毒劑和腦力增進劑。

## 減輕更年期症狀

研究顯示，Gamma Oryzanol 能減輕熱潮紅、夜汗及其他更年期不適症狀，效果達85%。

生育三烯酚類、輔酶Q10、Omega 3和6，以及植物甾醇都有助於舒解更年期症狀。

## 減輕腎結石

腎結石是最常見的尿道問題之一。如尿濃結晶，就會形成腎結石。大顆的腎結石會阻塞輸尿管及引起劇痛！



最普遍的腎結石主要是由鈣所形成，不過，問題的成因並非日常飲食中的鈣質。哈佛大學的兩項研究中發現，攝食高鈣食物其實能降低男性和女性出現腎結石的風險。科學家現已知道，問題的關鍵並不在於人體內存有鈣質，而是在於這些鈣質是否能被用作構成骨骼而非結晶成石！

維生素K能發揮重要的指引作用，確保人體內的鈣質所造就的是福不是禍。它能適當地調動血液中的鈣質，使其進入你的骨骼。Inositol Hexaphosphate (IP6)則能抑制尿中所含草酸鈣的結晶。

## 構建骨骼及減低骨骼疏鬆風險

穩定米糠含有天然的鈣、鎂、和其他構建強壯骨骼所必需的微量礦物質。

## 增進視力

穩定米糠含有葉黃素和玉米黃質。這兩種成份與增進視力、減低視網膜黃斑退化及減低白內障有所關聯。有些研究也顯示，在某些個案中，黃體素甚至有助於逆轉視網膜黃斑退化所造成的破壞。必需脂肪酸Omega 3、6 和9，以及葉酸能促進眼部健康。

## 更顯自然美態

最動人的美態是由內而外散發的姿采，所謂“有諸內形之外”，如果你要擁有炯炯有神的雙目和青春煥發的肌膚，最佳美顏聖品就是優質的水和營養！穩定米糠含有種類齊全的美顏營養素，諸如輔酶Q10、維生素E群和B群（包括生物素），能塑造由內而外的美態。它也含有GABA（Gamma胺基丁酸）和鯊烯，能使皮膚光彩迷人，使頭髮健康生長。

穩定米糠所含的大量抗氧化劑和豐富營養使它成為有助於每日排毒的理想食物。一旦清除了身體內的毒素，你的皮膚就能保持透皙及充滿活力，沒有毛孔阻塞、長滿暗瘡或黯沉無光之類的問題。

## 總結

由於科技上的突破，得以在不加化學物或高溫處理的情況下生產出穩定米糠，人類現在終於能享受到價錢相宜、充滿能量而又容易消化的極佳全營養食品！穩定米糠含有天然的蛋白質、維生素、礦物質、複合碳水化合物、植物



營養素、磷脂質、必需脂肪酸以及超過一百二十種抗氧化劑、輔助因子和催化劑，包括生育酚類、生育三烯酚類、輔酶Q10、 $\alpha$ 硫辛酸、IP6、鯊烯以及稀有而強效的Gamma Oryzanol。穩定米糠是植物營養素和抗氧化劑的豐富來源，所提供的營養物和對生理機能的效益，實在沒有其他食物能與之相提並論。

研究顯示，穩定米糠所含的各種營養能降低血葡萄糖、降低膽固醇和三酸甘油酯、產生抗癌和抗腫瘤作用、燃脂、增強精力、預防腎結石、促進腸道功能、舒解關節疼痛和炎症、增進視力和促進美態！

若要促進或維持健康，最明智的方法就是每天食用穩定米糠。**這種全營養食物保健補給品的完善之處，實在是無法媲美！**它的味道可口，就此食用或拌入飯食、穀糧及其他食物皆可。每天數匙量可助保健康！

## 附錄A

### 米糠所含何物？

不加熱處理或化學物生產的穩定米糠含有：

**蛋白質**—穩定米糠含有容易被消化、低變應原的必需胺基酸，是構建人體蛋白質的必需材料。這些胺基酸包括色胺酸、組織胺酸、甲硫胺酸、苯丙胺酸、蘇胺酸、異亮胺酸、賴胺酸、纈胺酸和亮胺酸。

**複合碳水化合物**—簡單碳水化合物會帶來血糖和脂肪貯存方面的種種問題，而穩定米糠所含的這種有益健康的複合碳水化合物則完全沒有這些隱憂。它具有“低血糖指數”，這表示它不會造成人體血糖突然飆升。事實上，穩定米糠還能幫助恢復血糖正常水平呢！

**纖維素**—穩定米糠含有溶性和不溶性纖維，供作健全消化機能、調節血糖、降低膽固醇和預防糖尿病及心臟疾病之需。

**必需脂肪酸（EFA）**—Omega3、6和9能強化細胞膜（以便有效地把有用的放進來，無用的擋在細胞外）。這些脂肪酸也能幫助生產能量（消除疲勞），為細胞輸送氧氣、清除細胞內廢物、調節荷爾蒙、減輕發炎、疼痛和僵硬不適、降低LDL“壞”膽固醇，而且還能美顏、改善情緒狀態及增進記憶力和精神集中力。

**酵素**—包括穀胱甘肽過氧化酶、蛋胺酸還原酶、多酚氧化酶、增強精力及免疫力的輔酶Q10、天門冬胺酸轉胺基同功酶AAT-1及AAT-2過氧化氫，以及特具抗氧化強效的超氧化歧化酶（SOD）。

**生育三烯酚類及生育酚類**（完整的維生素E群）—以完整組合狀態出現的母（生）育酚具有遠勝於普通維生素E的強效，對人體的心血管系統、免疫系統和容顏都大有幫助！穩定米糠含有 $\alpha$ -生育酚、 $\beta$ -生育酚、 $\gamma$ -生育酚、 $\delta$ -生育酚、 $\alpha$ -生育三烯酚、 $\beta$ -生育三烯酚、 $\gamma$ -生育三烯酚、 $\delta$ -生育三烯酚、Desmethyl-生育三烯酚和Didesmethyl-生育三烯酚。

**植物甾醇及Sterolins(植物甾醇糖甙)**—這些天然的植物營養素具有多種強身保健作用，包括幫助對抗自由基、防癌、降低血糖和血脂水平、降膽固醇和舒解更年期症狀。穩定米糠含有 $\beta$ -穀固醇、菜油甾醇、豆固醇、 $\Delta 5$ -Avinasterol、 $\Delta 7$ -豆甾烯醇、固醇糖甘、Acylsterol glucoside、Oligoglycosylsterol、Gramisterol、Monoglycosylsterol、Dimethylsterol、Cellotetraosylsitosterol、Branosterol、Isofucosterol、Obtusifoliol、Sitostenol、Methylsterol、28-Homosteasteronic acids、 $\beta$ -香樹精、28-Homotyphasterol、檸檬甾二烯醇和6-Deoxycasterone。

**鈣** - 有助於構建骨骼、牙齒和肌肉；促進神經系統健全；能對神經系統起鎮靜作用；促進心臟、肌肉和神經系統的運作機能。在維持血壓正常、調節血液凝



結作用、預防消化道生癌、減輕情緒起伏及對食物的渴求、減輕與經前症候群有關的疼痛、一觸即痛和氣脹等等方面都有一定的作用。

**鎂**—鎂是確保神經、肌肉和心血管系統運作機能正常的必需要素，也能幫助神經和肌肉運作、幫助舒解痙攣和經前綜合症、幫助骨骼形成、調節心博和幫助恢復血壓的正常水平。

**鉀**—幫助調節體液平衡、心律和血壓正常，並能為腦部輸送氧氣，促進腦部功能。心臟、腎臟、肌肉、神經和消化系統的正常運作都需要鉀。

**Gamma Oryzanol 複合物** - 這種具有抗誘變作用的組合，包括

Campesterol Trans-ferulate, Cycloartenol Trans-ferulate, Cycloartenol Cis-ferulate, Cycloeucaleenol Trans-ferulate, Cycloeucaleenol Cis-ferulate, Stigmasterol Trans-ferulate, 24-Methylenecycloartanol Trans-ferulate, 24-Methylenecycloartanol Cis-ferulate,  $\beta$ -Sitosterol Trans-ferulate,  $\beta$ -Sitosterol Cis-ferulate,  $\beta$ -Sitostenol Trans-ferulate,  $\beta$ -Sitostenol Cis-ferulate, Stigmasterol Cis-ferulate, Stigmastenol Cis-ferulate,

Campesterol Cis-ferulate, Cycloartanol Tran-ferulate, Cycloartanol Cis-ferulate, Stigmastenol Trans-ferulate, 24-Methylcholesterol Trans-ferulate 和 24-Methylcholesterol Cis-ferulate。這些成份有助於增強免疫反應、減輕發炎、增強精力、代謝葡萄糖、調節血糖等等！

**多酚** - 包括阿魏酸、 $\alpha$  硫辛酸、Methyl Ferulate、P 香豆酸、P-Sinapic acid、異牡荊（黃）素、原花青素，研究顯示，這些成份對免疫系統有所幫助，而且能減低罹患癌症和心血管疾病的風險。

**金屬螯合劑** - 包括鎂、錳、磷、鉀和Inositol Hexaphosphate(IP6)。一旦取得重金屬之助就能確保抗氧化劑不會“棄明投暗”而淪為親氧化自由基。

**類胡蘿蔔素** - 這一類能有效清除自由基的淨化劑包括葉黃素、 $\alpha$  胡蘿蔔素、 $\beta$  胡蘿蔔素、番茄紅素、玉米黃質和隱黃質。

**維生素B群及有維生素特徵的物質** - 包括硫胺素、核黃素、煙酸、泛酸、吡嘧酸、甜菜鹼、二甲基甘胺酸、肌醇、生物素、膽鹼、葉酸和Phytates。這些成份有助於防癌和抑制膽固醇積結、支援腎上腺機能、鎮靜及維持神經系統機能，以及協助完成主要的新陳代謝過程。

**多醣** - 包括Cycloartenol-ferulic acid glycoside、Diferulic acid 複合物、Diferulic acid-calcium複合物、半纖維素、Arabinogalactan、Arabinoxylan、Xyloglucan蛋白聚糖、糖蛋白、Arabinofuranoside。這些成份有助於免疫機能降血壓、降膽固醇及增進冠狀動脈功能。

**磷脂** - 包括磷脂絲胺酸、卵磷脂、磷脂酰乙醇胺、溶血磷脂酰膽鹼、溶血卵磷脂。磷脂能支援細胞膜的生長和更生，使細胞膜得以形成重要屏障以將毒素排除在外。磷脂也是細胞的抗氧化劑，當自由基企圖滲入細胞時，磷脂便能發揮挺身保護的作用。它也能預防神經傳遞素膽鹼量耗減，促進精神專注力和腦部功能，對智力和體魄都有幫助。

## 文獻參考

- Accinni, R., Rosina, M., Bamonti, F.** *Effects of Combined Dietary Supplementation on Oxidative and Inflammatory Status in Dyslipidemic Subjects.* *Alternative Medicine Review.* 6/1/2006.
- Anderson, Robert. A.** *Aging, Free Radicals and Stress.* *Townsend Letter for Doctors and Patients.* 12/1/2005.
- Anonymous.** *Alternatives to Hormone Replacement. (Menopause Research)* USA Today (Magazine). 10/1/2002.
- Anonymous.** *New Findings Back Key Role of Nutrition. (RX/Diabetes Care) Rice Bran Found to be Nutritional in Diabetes Research.* *Chain Drug Review.* 3/18/2002.
- Awad, A. B., and Fink, C. S.** *Phytosterols as Anticancer Dietary Components: Evidence and Mechanism of Action.* *Journal of Nutrition* 130 (9): 2127-2130. 2000.
- Biewenga GP, Haenen GR, Bast A.** *The Pharmacology of the Antioxidant Lipoic Acid.* *General Pharmacology;* 29:315-331. 1997.
- Bonakdar, Robert Alan and Guarneri, Erminia.** *Coenzyme Q10.* *American Family Physician.* 9/15/2005.
- Bouic, P. J. D., Etsebeth, S., Liebenberg, R.W., Albrecht, C. E., Pegel, K., Van Jaarsveld, P. P.** *Beta-sitosterol and Beta-sitosterol Glucoside Stimulate Human Peripheral Blood Lymphocyte Proliferation: Implications for their use as an Immunomodulatory Vitamin Combination.* *International J. Immunopharmacology* 18 (12): 693-700.1996.
- Bouic P J D.** *'Immunomodulation in HIV/AIDS'* *AIDS Bulletin*, V.6 (3) 18-20. Medical Research Council of South Africa. 1997.
- Bradsher, Keith and Barboza, Davis.** *Pollution From Chinese Coal Casts a Global Shadow.* *The New York Times.* June 11, 2006.
- Bushkin, Gary.** *The Whole Grains/Fiber Boom: New Growth in Whole Grains and a Renewed Interest in Fiber.* *Nutraceuticals World.* 9/1/2006.
- Ciccione, Charles D.** *Free-Radical Toxicity and Antioxidant Medications in Parkinson's Disease.* *Physical Therapy.* 3/1/1998.
- Cicero AF, Gaddi A.** *Rice Bran Oil and Gamma-Oryzanol in the Treatment of Hyperlipoproteinaemias and Other Conditions.* *Alternative Medicine Review.* 10/1/2001.
- Dunford, N.T.** *Health Benefits and Processing of Lipid-Based Nutritionals.* *Food Technology* 55 (11): 38-44. 2001.
- Eitenmiller, R. R.** *Vitamin E Content of Fats and Oils: Nutritional Implications.* *Food Technology* 51(5): 78-81. 1997.
- Fact Sheet N312.** Publication of the World Health Organization. 2006 <http://www.who.int>.
- Fry, A.C., E. Bonner, D.L. Lewis, R.L. Johnson, M.H. Stone, and W.J. Kraemer.** *The Effects of Gamma-Oryzanol Supplementation during Resistance Exercise Training.* *International Journal of Sport Nutrition* 7(4): 318-329. 1997.
- Gould, M.N., J.D. Haag, W.S. Kennan, et al.** *A Comparison of Tocopherol and Tocotrienol for the Chemoprevention of Chemically Induced Rat Mammary Tumors.* *American Journal of Clinical Nutrition.* 53: 1068S. 1991.
- Graf E.** *Antioxidant Potential of Ferulic Acid.* *Free Radical Biology and Medicine;*13:435-448. 1992.
- Gray, David S.** *The Clinical Uses of Dietary Fiber.* *American Family Physician.* 2/1/1995.
- Guilliams, Thomas G.** *Menopause: A Natural Transition.* *The Standard;* Vol. 4, No. 1, 2001.
- Halliwell, Barry.** *The Antioxidant Paradox.* *The Lancet.* Vol 355, Issue 9210 4/01/2000 Pages 1179-1180
- Hata, A., S. Koga, H. Shigematsu, S. Kato, et al.** *Study on Effects of Gamma-Oryzanol on Hyperlipemia Geriatric Medicine.* 19: 1813-1840. 1981.
- Holford, Patrick.** *The Vitamin Story.* *Healthy and Natural Journal.* 12/1/2000.
- Hiramitsu, T. and D. Armstrong.** *Preventive Effect of Antioxidants on Lipid Peroxidation in the Retina.* *Ophthalmic Research* 23: 196-203. 1991.
- Hirose, M., K. Ozaki, K. Takaba, L. Fukushima, T. Shirai, and N. Ito.** *Modifying Effects of the Naturally Occurring Antioxidants g-Oryzanol, Phytic Acid, Tannic Acid, and n-Tritriacontane-16, 18-Dione in a Rat Wide-Spectrum Organ Carcinogenesis Model.* *Carcinogenesis* 12(10): 1917-1921. 1991.
- Ichimaru, Y., M. Moriyama, M. Ichimaru, and Y. Gomita.** *Effects of Gamma-Oryzanol on Gastric Lesions and Small Intestinal Propulsive Activity in Mice.* *Nippon Yakurigaku Zasshi* 84(6): 537-542. 1984.
- Ishihara M.** *Effect of Gamma-Oryzanol on Serum Lipid Peroxide Level and Clinical Symptoms of Patients with Climacteric Disturbances.* *Asia Oceania Journal of Obstetrics and Gynecology;*10:317-323. 1984.
- Itaya, K. and J. Kiyonaga.** *Studies of Gamma-Oryzanol (1). Effects on Stress- Induced Ulcer.* *Nippon Yakurigaku Zasshi* 72(4): 475-481. 1976.
- Itaya, K., J. Kiyonaga, and M. Ishikawa.** *Studies of Gamma-Oryzanol (2). The Antiulcerogenic Action.* *Nippon Yakurigaku Zasshi* 72(8): 1001-1011. 1976.
- Jurenka, Julie.** *Lipoic Acid Decreases Lipid Peroxidation and Protein Glycosylation and Increases (Na<sup>+</sup>) + K<sup>+</sup>) - and Ca<sup>++</sup> -ATPase Activities in High Glucose-Treated Human Erythrocytes.* *Alternative Medicine Review.* 2/1/2001.

- Kahlon, T.S., and F.I. Chow.** Hypocholesterolemic Effects of Oat, Rice, and Barley Dietary Fibers and Fractions. *Cereal Foods World* 42(2): 86-92. 1997.
- Kahlon, T.S., R.M. Sauders, R.N. Sayre, and F.I. Chow.** *Cholesterol-Lowering Effects of Rice Bran and Rice Bran Oil Fractions in Hypercholesterolemic Hamsters.* *Cereal Chemistry* 69: 485-489. 1992.
- Kim, J.S., J.S. Godber, J.M. King, W. Prinyawiwatkul, and H.Y. Chung.** *Vitamin E Vitamers and g-Oryzanol from Rice Bran Inhibit the Formation of 7-Ketocholesterol in Aqueous Dispersion System.* (51E-1). IFT Annual Meeting, Dallas, Texas, June 10-14, 2000.
- Knox, Charles.** *Double-Strength Cholesterol Reducer (Rice Bran).* *Science News.* 11/12/1988.
- Koba, K., J. W. Liu, E. Bobik, M. Sugano and Y. S. Huang.** Cholesterol Supplementation Attenuates the Hypocholesterolemic Effect of Rice Bran Oil in Rats. *Journal of Nutrition Science Vitaminology (Tokyo)* 46(2): 58-64. 2000.
- Laitner, Bill.** *Whole Foods are Healthier than Vitamins.* Knight-Ridder Tribune News Service. 2/25/1994.
- Lichenstein, A.H., L.M. Ausman, W. Carrasco, L.J. Gualtieri, J.L. Jenner, J.M. Ordovas, R.J. Nicolosi, B.R. Goldin, and E.J. Schaefer.** *Rice Bran Oil Consumption and Plasma Lipid Levels in Moderately Hypercholesterolemic Humans.* *Arteriosclerosis and Thrombosis* 14(4): 549-556. 1994.
- Liebman, Bonnie.** *Antioxidants: No Magic Bullet.* *Nutrition Action Newsletter.* 4/1/2002.
- Ling, W.H., and P.J.H. Jones.** *Minireview Dietary Phytosterols: A Review of Metabolism, Benefits and Side Effects.* *Life Sciences.* 57: 195-206. 1995.
- Mercola, Joseph.** *The Truth About Cholesterol-Lowering Drugs (Statins).* Published on <http://www.mercola.com>.
- Mizuta, K., H. Kaneta, and K. Itaya.** *Effects of Gamma-Oryzanol on Gastric Secretions in Rats* *Nippon Yakurigaku Zasshi* 74(2): 285-295. 1978.
- Most, Marlene, Tulley, Richard, Morales, Silvia, and Lefevre, Michael.** *Rice Bran Oil, not Fiber, Lowers Cholesterol in Humans.* *The American Journal of Clinical Nutrition.* January, 2005.
- Murase Y, Iishima H.** *Clinical studies of Oral Administration of Gamma-Oryzanol on Climacteric Complaints and its Syndrome.* *Journal of Obstetrics and Gynecology;*12:147-149. 1963.
- Nakayama, S., A. Manabe, J. Suzuki, K. Sakamoto, and T. Inagake.** Comparative Effects of Two Forms of g-Oryzanol in Different Sterol Compositions on Hyperlipidemia Induced by Cholesterol Diet in Rats. *Japan Journal of Pharmacology* 44(2): 135-143. 1987.
- Nesaretnam, K., R. Stephen, R. Dils, and P. Darbre.** Tocotrienols Inhibit the Growth of Human Breast Cancer Cells Irrespective of Estrogen Receptor Status. *Lipids* 33: 461-469. 1998.
- Neville, Kerry.** *Coaxing your Immune System to Perform at its Peak Year After Year.* *Environmental Nutrition.* 12/1/2006.
- Nick, Gina L.** *How Vital Nutrients Function Together to Improve Health. (Medicinal Properties in Whole Foods).* *Letter for Doctors and Patients.* 5/1/2003.
- Nicolosi, R.J.** Health Benefits Attributed to Derivatives of Rice Bran. *Cereal Foods World* 36(8): 720. 1991.
- Nicolosi, R.J., L.M. Ausman, and D.M. Hegsted.** Rice Bran Oil Lowers Serum Total and Low Density Lipoprotein Cholesterol and Apo B Levels in Nonhuman Primates. *Atherosclerosis* 88: 133-142. 1991.
- Null, Gary, Ph.D.** *The Complete Encyclopedia of Natural Healing.* Kenington Publishing Corp., 1998.
- Oregon State University.** *Function Outlined of Lipoic Acid As Anti-Aging Compound.* *Ascribe Higher Education News Service.* 5/17/2007.
- Packer L, Witt EH, Tritschler HJ.** *Alpha Lipoic acid as a biological antioxidant.* *Free Radical Biology & Medicine;* 19:227-250. 1995.
- Packer L, Tritschler HJ, Wessel K.** *Neuroprotection by the metabolic antioxidant Alpha Lipoic acid.* *Free Radical Biology & Medicine* 1997;22:359-378.
- Packer, Lester & Colman, Carol.** *The Antioxidant Miracle.* John Wiley & Sons. 1999
- Papas, A. and A. Moore.** *Tocotrienols: A New Dietary Supplement.* (NPT1-9). IFT Annual Meeting, Atlanta, Georgia, June 20-24. 1998.
- Papazian, Ruth.** *Bulking up Fiber's Healthful Reputation: More Benefits of 'Roughage' are Discovered.* *FDA Consumer Publication.* 7/1/1997.
- Passwater, Richard A.** *Lipoic Acid: The Metabolic Antioxidant.* Keats Good Health Guide. 1995.
- Nutracea** *Nutracea to Educate Industry at Expo East That Rice Bran Ranks Highest in Antioxidants Over 28 Foods Tested.* *PR Newswire* 10/5/2006
- Patrick, Lyn.** *Mercury toxicity and antioxidants: part I: role of glutathione and Alpha Lipoic acid in the treatment of mercury toxicity.* *Alternative Medicine Review.* 12/1/2002.
- Pitchford, Paul.** *Healing With Whole Foods.* North Atlantic Books, 2002.
- Qureshi, A.A., N. Qureshi, J.O. Hasler-Rapacz, F.E. Weber, V. Chaudhary, T.D. Crenshaw, A. Gapor, A.S.H Ong, Y.H. Chong, D. Peterson and J. Rapacz.** *Dietary Tocotrienols Reduce Concentrations of Plasma Cholesterol, Apolipoprotein B, Thromboxane B2, and Platelet Factor 4 in Pigs with Inherited Hyperlipidemia.* *American Journal of Clinical Nutrition* 53: 1042S-1046S. 1991.

- Quershi, A.A., N. Quershi, J.J.K. Wright, Z. Shen, A. Kramer, A. Gapor, Y.H. Chong, G. DeWitt, A.S.H. Ong, D.M. Peterson, and B.A. Bradlow. *Lowering of Serum Cholesterol in Hypercholesterolemic Humans by Tocotrienols*. American Journal of Clinical Nutrition. 53: 1021S-1026. 1991.
- Quershi, A.A., W.A. Salser, R. Parmer, and E.E. Emerson. *Novel Tocotrienols of Rice Bran Inhibit Atherosclerotic Lesions in C57BL/6 ApoE-Deficient Mice*. Journal of Nutrition 131(10): 2606-2618. 2001.
- Raghuram, T.C., U.B. Rao, and C. Rukmini. *Studies on Hypolipidemic Effects of Dietary Rice Bran Oil in Human Subjects*. Nutrition Reports International 39: 889. 1989.
- Rajasekaran NS, Connell P, Christians ES, Yan LJ, Taylor RP, Orosz A, Zhang XQ, Stevenson TJ, Peshock RM, Leopold JA, Barry WH, Loscalzo J, Odelberg SJ, Benjamin IJ. *Human alphaB-Crystallin Mutation Causes Oxido-Reductive Stress and Protein Aggregation Cardiomyopathy in Mice*. Cell. Aug 10;130(3):427-39. 2007
- Richardson, Sarah. *The War on Radicals*. Discover Magazine. 7/1/1995.
- Rogers, E.J., S.M. Rice, R.J. Nicolosi, D.R. Carpenter, C.A. McClelland, and L.J. Romanczyk, Jr. *Identification and Quantitation of g-Oryzanol Components and Simultaneous Assessment of Tocols in Rice Bran Oil*. Journal of American Oil Chemists' Society 70(3): 301-307. 1993.
- Rong, N., L.M. Ausman, and R.J. Nicolosi. *Oryzanol Decreases Cholesterol Absorption and Aortic Fatty Steaks in Hamsters*. Lipids 32(3): 303-309. 1997.
- Rubin, Jordan. *The Case for Whole Food Nutritional Supplements*. Townsend Letter for Doctors and Patients. 2/1/2004.
- Rukmini, C. *Chemical, Nutritional, and Toxicological Studies of Rice Bran Oil*. Food Chemistry 30: 257-268. 1988.
- Rukmini, C. and T. C. Raghuram. *Nutritional and Biochemical Aspects of the Hypolipidemic Action of Rice Bran Oil: A Review*. Journal of the American College of Nutrition 10(6): 593-601. 1991.
- Sasaki, J., Y. Takada, K. Handa, M. Kusuda, Y. Tanabe, A. Matsunaga, and K. Arakawa. *Effects of Gamma-Oryzanol on Serum Lipids and Apolipoproteins in Dyslipidemic Schizophrenics Receiving Major Tranquilizers*. Clinical Therapeutics 12(3): 263-268. 1990.
- Schipper, Hyman M. *Free Radicals on the Brain*. Canadian Chemical News. 4/1/2007.
- Seetharamaiah, G.S. and N. Chandrasekhara. *Hypocholesterolemic Activity of Oryzanol in Rats*. Nutrition Reports International 38(5): 927-935. 1988.
- Seetharamaiah, G.S. and N. Chandrasekhara. *Studies on Hypocholesterolemic Activity of Rice Bran Oil*. Atherosclerosis 78: 219-223. 1989.
- Seetharamaiah, G.S. and N. Chandrasekhara. *Effect of Oryzanol on Cholesterol Absorption and Biliary and Fecal Bile Acids in Rats*. Indian Journal of Medical Research. 92: 471-475. 1990.
- Seetharamaiah, G.S., T.P. Krishnakantha, and N. Chandrasekhara. *Influence of Oryzanol on Platelet Aggregation in Rats*. Journal of Nutrition Science and Vitaminology. 36(3): 291-297. 1990.
- Shamsuddin AM, Vucenik I, Cole KE. *IP6: A Novel Anti-Cancer Agent*. Life Science. 1997;61:343-354
- Sharma, Hari, MD. *Freedom from Disease: How to Control Free Radicals, a Major Cause of Aging and Disease*. Veda Publications. 1993.
- Sharma, R.D., and C. Rukmini. *Rice Bran Oil and Hypocholesterolemia in Rats*. Lipids 21: 715-717. 1986.
- Sierra S, Lara-Villoslada F, Olivares M, Jimenez J, Boza Julio Xaus, J. *Increased Immune Responses in Mice Consuming Rice Bran Oil*. European Journal of Nutrition 55(4): 1-8. 2005.
- Sinatra, Stephen, M.D., FAC.C. *Coenzyme Q10 And The Heart*. Keats Publishing, Inc., 1998
- Sugano, M., and E. Tsuji. *Rice Bran Oil and Cholesterol Metabolism*. Journal of Nutrition 127(3): 521S-524S. 1997.
- Swann, Lauren. *Vitamin Ills? Debate Heats up over Fortification vs. Whole Foods*. Food Processing. 3/1/1997.
- Szwergold BS, Graham RA, Brown TR. *Observation of Inositol Pentakis- and Hexakis-Phosphates in Mammalian Tissues by 31P NMR*. Biochemical & Biophysics Research Communication. 1987;264:874-881.
- Tamagawa, M., Y. Otaki, T. Takahashi, T. Otaka, S. Kimura, and T. Miwa. *Carcinogenicity Study of g-Oryzanol in B6C3F1 Mice*. Food & Chemical Toxicology 30(1): 49-56. 1992.
- Tamagawa, M., Y. Shimizu, T. Takahashi, T. Otaka, S. Kimura, H. Kadowaki, F. Uda, and T. Miwa. *Carcinogenicity Study of g-Oryzanol in F344 Rats*. Food & Chemical Toxicology 30(1): 41-48. 1992.
- Taylor, J.B., T.M. Richard, C.L. Wilhelm, M.M. Chrysam, M. Otterburn, and G.A. Leveille. *Rice Bran Oil Antioxidant*. U.S. Patent No. 5,552,167. 1996.
- Tomeo, A.C., M. Geller, T.R. Watkins, A. Gapor and M.L. Bierenbaum. *Antioxidant Effects of Tocotrienols in Patients with Hyperlipidemia and Carotid Stenosis*. Lipids 30(12): 1179-1183. 1995.
- US Patents: US Patent #5,985,344. US Patent #6,126. US Patent #6,303,586 B1. US Patent #6,350,473 B1. US Patent #6,558,714 B2. US Patent #6,733,799 B2. US Patent #6,902,739 B2. All held by NUTRACEA, Arizona, USA.
- Vaderhaeghe, L R, & Bouic, P J. D. *The Immune System Cure* Kensington Publishing Corporation, NY. 2000.

- Van Owen, Gordon.** *Benefits of FIBER; Decreases Risk of Heart Disease, Types of Cancer.* The Washington Times. 7/3/2007.
- Venkatraman, J. T., Chu, W. C.** Effect of Dietary Omega-3/Omega-6 Lipids and Vitamin E on Serum Cytokines, Lipid Mediators and anti-DNA Antibodies in a Mouse Model for Rheumatoid Arthritis. *Journal of the American College of Nutrition* 18 (6): 602-13. 1999.
- Vissers, M.N., P.L. Zock, G.W. Meijer, and M.B. Katan.** Effect of Plant Sterols from Rice Bran Oil and Triterpene Alcohols from Sheanut Oil on Serum Lipoprotein Concentrations in Humans. *American Journal of Clinical Nutrition* 72: 1510-1515. 2000.
- Wheeler, K.B. and K.A. Garleb.** *Gamma-Oryzanol-Plant Sterol Supplementation: Metabolic, Endocrine, and Physiologic Effects.* *International Journal of Sports Nutrition* 1: 170-177. 1991.
- WHO Preventing Chronic Disease.** Publication of the World Health Organization. <http://www.who.int>. 2005.

# 穩定米糠

含有以下天然成份：

- 由20種抗氧化劑組成的 Gamma Oryzanol
- 強效抗氧化劑家族中10種獨特異構形態的生育酚類和生育三烯酚類.
- 22種具有天然降膽固醇作用的植物甾醇
- 能增強免疫力的類胡蘿蔔素
- 必需胺基酸
- 12種維生素β群及有維生素特徵的物質
- 能清除體內重金屬的金屬螯合劑
- 各類酵素，例如能增強精力的輔酶Q10
- 一系列支援免疫機能的多醣